

# 令和7年 12月 献立表

世田谷区立若林小学校

日	献立名	主な材料名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主にからだをつくる		主にエネルギーの もとになる		主に体の調子を整える		
1 月	中華丼 もやしのコチュジャンがけ 中華風コーンスープ りんご 牛乳	豚肉, かまぼこ, 鶏卵	牛乳	米, おおむぎ, さとう, でん粉	油, ごま油	にんじん, チンゲンツアイ	しょうが, きくらげ(乾), たけのこ(水煮), 白菜, もやし, きゅうり, たまねぎ, りんご, ホールコーン(缶), クリームコーン(缶)	604 kcal 23.2 g 16.7 g 3.7 g
2 火	豚丼 小松菜とえのきの和え物 相性汁 牛乳	豚肉, 生揚げ, けずりぶし, ベーコン	牛乳, こんぶ	米, おおむぎ, さとう, さつまいも	油, ごま	こまつな, にんじん	たまねぎ, こんにゃく, もやし, えのきたけ	654 kcal 27.7 g 22.3 g 2.9 g
3 水	セサミトースト ハッシュドポーク マカロニとコーンのサラダ 牛乳	豚肉	牛乳	食パン, さとう, じゃがいも, 小麦粉, マカロニ	バター, ごま, 油	にんじん	たまねぎ, しめじ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(缶)	603 kcal 21.7 g 20.9 g 3.1 g
4 木	有機米ごはん さばの香味焼き 野菜のごま風味 豆腐のみそ汁 牛乳	さば, 豆腐	牛乳, わかめ	米, さとう	油, ごま油, ごま	こまつな, にんじん	にんにく, ねぎ, しょうが, もやし, えのきたけ	624 kcal 26.7 g 26.0 g 2.4 g
5 金	スパゲッティミートソース マセドアンサラダ チーズ蒸しパン 牛乳	豚肉, 大豆, 鶏卵	牛乳, スキム ミルク, ダイスチーズ	スパゲッティ, 米粉, じゃがいも, さとう, 小麦粉	油, バター	にんじん, ピーマン	にんにく, たまねぎ, セロリー, きゅうり, マッシュルーム (レトルト), ホールコーン(缶)	663 kcal 29.6 g 21.5 g 1.8 g
8 月	ごはん 千草焼き 白菜とじゃこのカリカリ和え 御事汁 みかん 牛乳	鶏卵, 豆腐, あずき	牛乳, じゃこ, こんぶ	米, さとう	油, ごま油	にんじん	たまねぎ, たけのこ(水煮), (干)しいたけ, 白菜, もやし, こんにゃく, だいこん, みかん	600 kcal 26.9 g 18.0 g 2.3 g
9 火	麦ごはん 塩こんぶのふりかけ いも煮 おみ漬け 牛乳	粉かつお, 豚肉, 凍り豆腐	牛乳, 塩昆布	米, おおむぎ, さとう, さといも	ごま, 油	にんじん, こまつな	だいこん, こんにゃく, しめじ, ねぎ, 切干だいこん, もやし, しょうが	598 kcal 26.8 g 17.0 g 2.3 g
10 水	ぶどうパン 魚のラビゴットソース ミネストローネ 牛乳	メルルーサ, ベーコン	牛乳	ぶどうパン, でん粉, さとう, マカロニ	油	トマト, パセリ, にんじん, ダイス トマト(缶)	たまねぎ, セロリー	618 kcal 25.4 g 26.6 g 3.0 g
11 木	カレーライス こんにゃくサラダ 焼きりんご 牛乳	豚肉	牛乳	米, おおむぎ, じゃがいも, 小麦粉, さとう	油, バター, ごま油, ごま	にんじん	にんにく, たまねぎ, しょうが, こんにゃく, きゅうり, もやし, りんご	635 kcal 18.4 g 20.6 g 2.2 g
12 金	有機米ごはん 白身魚のピリ辛ソースがけ 小松菜のおひたし かきたま汁 牛乳	メルルーサ, 豆腐, 鶏卵	牛乳, わかめ	米, でん粉	油, ごま油	こまつな, にんじん	にんにく, ショウガ, たまねぎ, もやし, ねぎ	598 kcal 27.3 g 17.8 g 2.7 g
15 月	ミルクパン スコッピコロッケ 洋風大根サラダ クリームスープ 牛乳	豚肉, 鶏肉	牛乳, チーズ	ミルクパン, じゃがいも, パン粉, さとう	油	にんじん, パセリ	たまねぎ, だいこん, ホールコーン(缶), クリームコーン(缶)	649 kcal 28.5 g 23.2 g 3.1 g

日	献立名	主な材料名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主にからだをつくる		主にエネルギーのもとになる		主に体の調子を整える		
16 火	チリビーンズライス 白菜のサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉, 大豆	牛乳, プレーン ヨーグルト	米, じゃがいも, 米粉, さとう	油	にんじん, トマト ジュース	にんにく,たまねぎ, 白菜,きゅうり, みかん(缶),黄桃(缶), パインアップル(缶)	626 kcal 21.5 g 16.9 g 1.6 g
17 水	ごはん 大根の葉のふりかけ おでん 青のりビーンズ	早香 牛乳	けずりぶし, 鶏肉, さつま揚げ, ちくわ, がんもどき, 大豆	牛乳, じゃこ, こんぶ, あおのり	米, さとう, でん粉	ごま油, 油	だいこん葉, にんじん	こんにゃく,だいこん, 早香
18 木	きなこあげパン 肉団子入り春雨スープ チーズ入りプロテインサラダ 牛乳		きな粉, 鶏ひき肉, おから, 鶏卵, ひよこまめ, まぐろ缶詰	牛乳, プロセス チーズ	ミルクパン, さとう, でん粉, 春雨	油, ごま油	にんじん, こまつな	(干)しいたけ, しょうが,えのきたけ, 白菜,ねぎ,きゅうり, キャベツ,たまねぎ
19 金	ほうとう ししゃものカレー揚げ 大根のゆずあえ ぶどうゼリー	牛乳	豚肉, 油揚げ, 粉ゼラチン	牛乳, ししゃも, 粉寒天	ほうとう麺, 小麦粉, さとう	油	にんじん, かぼちゃ, こまつな	ごぼう,白菜,しめじ, ねぎ,だいこん, キャベツ,ゆず, ぶどうジュース
20 土	四川豆腐丼 ラーパーツァイ なめこと卵のスープ 牛乳		豚肉, 豆腐, 鶏卵	牛乳	米, おおむぎ, さとう, でん粉	油, ごま油	にんじん	にんにく,しょうが, ねぎ, たけのこ(水煮), (干)しいたけ,白菜, なめこ
23 火	ごはん ジャンボぎょうざ 塩ナムル わかめスープ	みかん 牛乳	豚肉, 豆腐	牛乳, わかめ	米, ぎょうざの 皮, 小麦粉, でん粉	油, ごま油, ごま	にら, こまつな, にんじん	しょうが,キャベツ, ねぎ,にんにく,もやし, えのきたけ,みかん
24 水	ガーリックライス フライドチキン プロッコリーのサラダ チーズケーキ のむヨーグルト		ベーコン, 鶏肉, 鶏卵	ジョア, じゃこ, クリーム チーズ, 生クリーム	米, 小麦粉, でん粉, さとう	バター, 油	パセリ, にんじん, プロッコリー	にんにく,レモン, キャベツ, ホールコーン(缶), たまねぎ,レモン

\*材料および献立は変更させていただく場合があります。

## 12月が旬の食材

白菜 大根 春菊 にんじん ねぎ こまつな キャベツ  
ごぼう ほうれんそう しょうが かぶ さといも  
りんご みかん ゆず かき たら いわし  
あまだい ひらめ ぶり わかさぎ

## 意識しよう！ 冬休み中の生活習慣



## 12月の給食目標 のこさず食べよう

### 12月17日(水) せたがやそだち給食

世田谷区で育った大蔵大根を使って大根の葉のふりかけ、おでんを作ります。

大蔵大根は昔から世田谷区で作られていた伝統野菜です。青首大根の普及により一時は姿を消しましたが、区内の農家の方の働きかけによって復活しました。

### 冬に多い感染症に気をつけよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。  
生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかり食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。

クイズ 1年の中でもっとも量が短い日を「冬至」といいます。  
そんな「冬至に食べるとかせをひかない」といわれている野菜は何でしょう？

- ①だいこん ②にんじん  
③かぼちゃ ④たまねぎ

